

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT U7 U9

CYCLES	PÉRIODES	NBRE DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
1	De septembre aux vacances de la Toussaint	6 séances	Technique	Eveil au jonglage pied fort avec rebond Eveil à la conduite de balle
			Tactique	Assimiler les règles de base du foot à 5 Occupation de l'espace quand mon équipe à la balle
			Physique	Coordination: maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace Endurance uniquement à travers les exercices, les jeux et les matchs Vivacité à travers les relais
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux Développer la notion d'autonomie Insister sur la notion de groupe
2	De novembre aux vacances de Noël	6 séances	Technique	Eveil au jonglage pied fort sans rebond Eveil à la passe courte
			Tactique	Recherche du jeu sur les côtés
			Physique	Développement de la latéralisation Endurance uniquement à travers les exercices, les jeux et les matchs Vivacité à travers les relais
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux Développer la notion d'autonomie Insister sur la notion de groupe

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT U7 U9

CYCLES	PÉRIODES	NBRE DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
3	De janvier aux vacances de février	6 séances	Technique	Eveil au jonglage pied faible avec rebond Eveil au dribble
			Tactique	Rechercher le jeu dans la profondeur
			Physique	Coordination: maîtrise des appuis sur les déplacements avant et arrière, équilibre et orientation dans l'espace Endurance uniquement à travers les exercices, les jeux et les matchs Vivacité à travers les relais
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux Développer la notion d'autonomie Insister sur la notion de groupe
4	De mars aux vacances de Pâques	6 séances	Technique	Eveil au jonglage pied faible sans rebond Eveil au contrôle
			Tactique	Occupation de l'espace pour défendre
			Physique	Dissociation haut du corps et bas du corps (cross-crawl et quadrupédie) Endurance uniquement à travers les exercices, les jeux et les matchs Vivacité à travers les relais
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux Développer la notion d'autonomie Insister sur la notion de groupe

PROGRAMMATION ANNUELLE D'ENTRAINEMENT U7 U9

CYCLES	PÉRIODES	NBRE DE SEANCES	THEMES DE TRAVAIL	
5	D'avril aux vacances d'été	6 séances	Technique	Eveil au jonglage de la tête Eveil au tir
			Tactique	Jouer ensemble en phase offensive et défensive Préparer les joueurs 2ème année aux exigences du foot à 8
			Physique	Développer l'agilité Endurance uniquement à travers les exercices, les jeux et les matchs Vivacité à travers les relais
			Mental	Donner une éducation sportive basée sur la politesse, le respect et le fair-play Rechercher la qualité dans les exercices et les jeux Développer la notion d'autonomie Insister sur la notion de groupe